asukaslehti

KYPÄRÄMÄKI • KÖHNIÖ • KORTEMÄKI

Lähikaupan uusi väri

100-vuotiaan Suomen ikätoverit

20. Kulttuuripäivät kutsuu kyläläisiä maaliskuussa

1
2017

asukaslehti
KYPÄRÄMÄKI • KÖHNIÖ • KORTEMÄKI

Vaikuttamisen ja vaikuttamisen kevät

Aloitin pestini asukasyhdistyksen hallituksen puheenjohtajana kaksi vuotta sitten. Uteliaana otin tehtävän vastaan, kiitollisin mielen nyt luovun siitä.

Asukasyhdistyksen hallituksessa on ihmisiä, jotka rakastavat kyläämme ja välittävät sen asukkaista. Yksi hoitaa säntillisesti raha-asiat, toinen hankkii upeat palkinnot pilkkikisoihin, kolmas taittaa lehden ja neljäs jakaa sen sinun postilaatikkoosi. Jokaisella on oma merkittävä roolinsa. Noin kerran kuukaudessa porukka kokoontuu Saihotuvalle. Toiminta perustuu vuosikellon mukaisiin tehtäviin, mutta lähes aina nousee esityslistalle jokin kylää puhututtava ilmiö. On paljon asioita, joihin pystymme vaikuttamaan, mutta myös niitä, joihin emme pysty. Usein hallituksen kokouksessa tasapainoillaan näiden rajamaastossa.

Kunnioitukseni hallituksen talkootyöläisiä kohtaan on entisestään kasvanut. Tapahtumia ja tilaisuuksia järjestetään kyläläisten virkistykseksi. Kävijöitä onkin ollut mukavasti. Tapahtumat ovat vakiinnuttaneet paikkansa kyläläisten mielissä, ne ovat jättäneet jäljen. Nyt jättäessäni puheenjohtajuuden seuraavalle kandidaatille, en voi muuta kuin kiittää perikseen siantamattomia puuhanaisia ja -miehiä. Useiden kaupunginosien asukasyhdistykset ovat hiipuneet ja lakanneet toimimasta, mutta Kypärämäki-Köhniön asukasyhdistys laajenee Kortemäen puolelle! Tervetuloa siis kortemäkeläiset vuosikokoukseen!

Tämä kevät on vaikuttamisen aikaa. Huhtikuussa on mahdollista äänestää oman kylän ehdokasta kuntavaaleissa. Maaliskuussa kulttuuripäivien yhteydessä on asukasyhdistyksen vuosikokous. Toivon, että harkitset hallitukseen mukaan lähtemistä. Hallitus ei ole mikään suljettu salaseura, jonne on vaikea päästä ja joka vie viimeisenkin vapaa-ajan. Päinvastoin, toiminta on avointa, ja jokainen voi osallistua oman jaksamisen ja ajankäytön mukaisesti. Onneksi olemme joka vuosi saaneet uusia jäseniä joukkoomme, sillä näin kylämme toiminta pysyy vireänä ja kiinnostavana.

Tule mukaan! Kylämme on sellainen, millaiseksi sen yhdessä teemme.

Johanna
Pj. Kypärämäen-Köhniön asukasyhdistys

ASUKASYHDISTYKSEN HALLITUS 2016-2017

Puheenjohtaja
Johanna Barkman, Kahakatu

Varapuheenjohtaja
Juha Saltevo, Permikatu

Sihteeri
Arja Mönkkönen, Rihlaperä

Taloudenhoitaja
Arja Toivanen, Loukkukatu

Muut jäsenet
Pekka Halonen, Köhniönkatu
Marjo Lestinen, Saihokatu
Erkki Matikainen, Saihokatu
Jorma Naukkarinen, Keskussairaalantie
Jenny Rauhansalo, Loukkukatu
Pentti Räisänen, Permikatu
Timo Sajavaara, Kanervakatu
Saana Tammisto, Lehtokatu
Esko Varesvuo, Köhniönkatu

Yhteystiedot

s-posti: hallitus@kyparamaki-kohnio.fi
puh: 040 5144 855 / pj. Johanna Barkman
verkossa: kyparamaki-kohnio.fi

Liity jäseneksi!

Jäsenmaksun voit maksaa asukasyhdistyksen tilille:
FI05 8000 1401 3072 94
Jäsenmaksu on talouskohtainen.
Vuoden 2017 jäsenmaksut:
10 euroa / talous ja 5 euroa / opiskelijatalous.
Käytä maksaessasi viitenumeroa: **20174**

JULKAISIJA: KYPÄRÄMÄEN-KÖHNIÖN ASUKASYHDISTYS, PAINOS: 2000 KPL, HELMIKUU 2017, PAINOPAIKKA: KIRJAPAINO ÄSSÄ OY, VAAJAKOSKI
KANNESSA: SATAVUOTIAAN SUOMEN IKÄTOVERI KYPÄRÄMÄKELÄINEN KAARLO MARJOMAA, KUVA: ESKO VARESVUO; LEHDEN TAITTO: SAANA TAMMISTO

HAMMASLÄÄKÄRI
SIRKE SALTEVO
VÄINÖNKATU 30 (4. kerros)
P. (014) 3333 400

WELLA PROFESSIONALS
Hiuskulma
Erämiehenkatu 6
Armi Peltonen
puh. 014 254 831
Tervetuloa!

Viimeinen pasodoble Tampereella

Lauantaina 19.11.2016 kello 10 kokoontui joukko asukasyhdistyksen jäseniä Saihokadulle odottamaan linja-autoa, ja väkeä saatiin lähipysäkeiltä niin, että bussin kaikki 50 paikkaa oli täynnä.
Tämänvuotinen teatterimatka suuntautui Tampereen Työväen Teatterin Eino Salmelaisen näyttämölle, jossa esitettiin Pekka Lepikön käsikirjoittama näytelmä *Viimeinen pasodoble.*

Näytelmä kertoi eläkeläispariskunnan elämästä ja ajatuksista Espanjan aurinkorannalla. Jäätyään eläkkeelle he olivat myyneen kodin ja kesämökin ja jättivät lapset perheineen Suomeen. Espanjan Costa Blancasta ostettiin oma asunto, jonka terassilta on merinäköala, ja pihassa uima-allas.

Nyt parinkymmenen Espanjavuoden jälkeen alkavat näytelmän tapahtumat. Kielitaito ei ollut riittävästi kehittynyt, että etelän vilkkaus ja elintavat olisivat tarttuneet. Iän myötä vanhat tutut asiat palautuvat mieleen - kuten lapset ja etenkin lastenlapset, jotka ovat kasvaneet jo suuriksi ja jääneet vieraiksi. Myös kesämökki saunoineen pulpahtaa mieleen. Samoin joulu ja juhannus vanhoine tapoineen olivat pahoja aikoja aurinkorannalla.

Ikävää koitettiin torjua siemailemalla punaviiniä terassilla ja tapailemalla toisia suomalaisia kahviloissa. Näistäkin tapaamista jäi usein ikävä jälkimaku, kun toisilla tuntui kaikki olevan paremmin hallinnassa. Pentin orastava dementia lisäsi tilanteiden sekaantumisia, mutta eihän sitä voinut näyttää kavereille, ja peittelyselitykset sotkivat tilanteita entisestään.

Tyyne – *Marja Packalèn*
Pentti – *Ilmari Saarelainen*

He olivat pääosan esittäjät, joiden elämää ja ajatuksia seurattiin. Tyyne oli pariskunnan vetäjä, kova puhumaan ja suunnittelemaan. Pentti alkavan dementian vuoksi hiukan jäljessä ajatuksissa, puheissa ja kysymyksissä. Yhdessä he muodostivat parin, jonka touhuja oli hyvin helppo seurata, ja naurua kommelluksissa ei voinut välttää.

Aili – *Eeva-Riitta Salo*
Eero – *Jukka Saikkonen*

He olivat Tyynen ja Pentin parhaat ystävät, joita tavattiin kahvilassa, kunnes sekin suljettiin laman vuoksi. He olivat pari, joka oli paremmin nykyajassa mukana kännyköineen ja läppäreineen. He seurasivat kiinteistömarkkinoita, jotka tapahtuma-aikaan Espanjassa olivat syöksykierteessä. Näin he toimivat vertailukohtana Tyynen ja Pentin toimille.

Tarjoilija – *Antti Palo*

Hän oli näytelmän viides henkilö, joka joutui työttömäksi kahvilan sulkemisen vuoksi.

Näistä palikoista syntyi näytelmä, jota ei kymmentä minuuttia voinut seurata ilman naurua tai spontaania taputusta kohtausjaksojen jälkeen. En tiedä, voiko tuntemuksia yleistää, mutta minun oli hyvin helppo samaistua Tyynen ja Pentin ajatusmaailmaan, vaikka en Espanjasta ole nähnyt nurkkaakaan.

Kahden tunnin jälkeen poistui teatterista linja-autoon hyvin tyytyväinen porukka ja lähti pujottelemaan kohti seuraavaa elämystä.

Ja se seuraava elämys oli ruokailu Finlaysonin palatsissa. Erinomaisen aterian lisäksi tarjolla oli kuva vanhan ajan teollisuusjohtajien asumistasosta. Puitteet oli loistavat, vaikka ei aivan koko taloon päässytkään tutustumaan.

Teatterimatka kokonaisuutena oli antoisa, ja paluumatkalla kuunneltuna toisetkin minun lisäksi olivat tyytyväisiä päivän antiin. Senpä vuoksi - seuratkaa ilmoittelua! Teatteriretket jatkuvat tulevana syksynä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Harjoitteleva teatteriarvostelija Pentti Räisänen

Laura Lehtinen ja Heikki Penttilä kävivät tutustumassa uudistuneeseen lähikauppaan avajaispäivänä.

Väri vaihtuu, lähikauppa säilyy

Kun tieto Siwojen takana olleen Suomen lähikaupat Oy:n myynnistä Keskolle viime vuonna tuli, monelle kypärämäkiselle ja köhniöläiselle tuli pelko – näinköhän Kypärätien kauppa saa enää jatkaa uudessa omistuksessa?

Kun 90-luvun alussa alueella oli ainakin viisi ruokakauppaa ja kaksi kioskia, nyt jäljellä oli enää Siwa. Senkin tie oli ollut pitkä työläistaustaisen E-liikkeen kaupasta muutaman välivaiheen kautta brittiläisen sijoitusrahaston omistamaksi, ja tämä rahasto siis nyt myi Siwat takaisin kotimaisen Keskon omistukseen. Epävarmuuden jälkeen tuli vapauttava tieto: meidän lähikauppamme sai jatkaa, mutta esimerkiksi Nenäinniemestä, Jyskästä ja Pupuhuhdasta lähikauppa katoaa.

Kypärätiellä katsotaan nyt tiiviisti eteenpäin. ”On tämä muutos ollut aikamoinen, mutta luottavaisin mielin mennään nyt K-kauppana eteenpäin”, kertoo Kypärätien K-marketin myymäläpäällikkö Ritva Lepola. Siwan entiset työntekijät ovat jatkaneet K-marketissa vanhoina työntekijöinä, ja entiset palvelut kuten Veikkaus, Matkahuollon pakettipalvelu ja peliautomaattikin ovat säilyneet uuden omistajan myötä.

”Paitsi että teippaukset seinissä ovat vaihtuneet, myös hinnat ovat halventuneet ja valikoimat laajentuneet. Jos asiakkaat toivovat joitain uusia tuotteita, nyt niiden saaminen valikoimiin on helpompaa”, kertoo Lepola. Enää ei tarvitse myöskään mennä automaatille seteleiden perässä. ”Uutena palveluna meillä on myös mahdollisuus oston yhteydessä nostaa käteistä veloituksetta aina 200 euroon asti, ilman alarajaa.”

Kaupan aukioloajat säilyvät aluksi ennallaan, mutta ne saattavat vielä muuttua, kun marketille saadaan oma kauppias. Vanhat ja uudet asiakkaat Lepola toivottaa lämpimästi tervetulleeksi: ”Tämä on ennen kaikkea lähikauppa, oli sitten ketju mikä tahansa. Tämmöiset kaupat pysyvät auki ja kehittyvät monipuolisemmiksi niin kauan kuin asiakkaita riittää. Olisikin hienoa, jos alueen asukkaat kävisivät suurten markettien sijaan Kypärätien kaupassa tekemässä myös isompia viikonloppuostoksia pienten maito-, leipä- ja oluttäydennysten lisäksi. Silloin voitaisiin palvelutasoa nostaa entistäkin korkeammalle.”

Teksti ja kuva: Timo Sajavaara

Kyllön Apteekki
Avoinna
ma-pe 8-20
la-su 10-16
www.kyllonapteekki.fi
Keskussairaalantie 20, 40620 Jyväskylä
Hoidetaan yhdessä

www.ammanpaja24.fi
Tervetuloa hoitamaan itseäsi M:n Pajalle!
Palveluihimme kuuluvat:
ripsienpidennykset
kestopigmentointi
rakennekynnet
täyteainehoidot
geelilakkaus
suihkurusketus
sokerointi
mikroneulaus
jalkahoito
kasvohoito
parafiinihoidot
Lisäksi hyvä valikoima laadukkaita meikki- ja ihonhoitosarjoja sekä laukkuja, huiveja ym. tarpeellista kaunistautumiseen!
LCN
Soita tai tule käymään!
Avoinna sopimuksen mukaan.
M:n Paja, Erämiehenkatu 6
www.ammanpaja24.fi
040 5151014

K Market
KYPÄRÄMÄKI
Kypärätie 22, Jyväskylä
Olemme nyt K-Market Kypärämäki
PALVELEMME
ma-pe 8-22
la 9-22
su 10-22
JOKO TUTUSTUIT!
Siwa Kypärätie muuttui K-Marketiksi. Muutoksen yhteydessä hintatasomme laski ja valikoimamme uudistui. Meiltä saat nykyään laadukkaat ja edulliset Pirkka-tuotteet. Otamme toiveenne ja tarpeenne huomioon edelleen valikoimaamme parantaaksemme. Tarjoamme sinulle myös Plussa-kanta-asiakasedut ja tarjoukset.
Tervetuloa!
Meiltä edelleen parhaat pakettipalvelut ja pelaamisen palvelut helposti kauppareissun yhteydessä!
MATKAHUOLTO
postnord
Pakettien nouto ja lähetys koko aukioloajan!
Veikkaus, RAY ja Fintoto ovat nyt yhtä.
Mahdollisuuksia. Meille kaikille.
OSTA & NOSTA
MEIDÄT LÖYDÄT MYÖS FACEBOOKISTA
K Market
KYPÄRÄMÄKI
Kypärätie 22, Jyväskylä
k-market.fi

Yhden pysähdyksen taktiikka.
Sibylla Kerrosateria
tällä kupongilla
5,90
ateria
raj. 2 ateriaa /kuponki
Sibylla Hampurilaiset
Neste Oil K-market Savela
Vehkakatu 2, 40700 Jyväskylä
puh. 014-614 307
keijo.asikainen@k-market.com
Palvelemme:
Ma-pe 6-24
la 7-24
su 8-24
QUICK wash Puhtain asto
VEIKKAUS
ray
Sibylla
NESTE OIL K MARKET

Jyväskylän palvelualan opisto
Palvelut opiskelijatyönä!
Opetusravintola Salotti
Kahvila-myymälä Lipstikka
Juhla- ja kokouspalvelut
Pesula- ja siivouspalvelut
Katso lisää www.jypao.fi
Jyväskylän palvelualan opisto, Salokatu 20, 40630 Jyväskylä
Tervetuloa

PARTURI-KAMPAAMO TIMO
PAJATIE 8
PUHELIN 014-616 604

KIRJAPAINO ÄSSÄ
Osaavaa painopalvelua jo yli kahdenkymmenen vuoden ajan!
Kirjapaino ÄSSÄ Oy • Konttisentie 8 • 40800 Vaajakoski
www.kirjapainoassa.fi

Taloudenhoitajan tervehdys

Asukasyhdistyksen jäsenmaksu on jo useita vuosia ollut 10 € ja 5 €. Vuonna 2016 oli jäsenmaksun suorittaneita talouksia 264 kpl, josta kertymä 2 625 €. Suuri kiitos Teille!

Todettakoon heti alkuun, että jäsenmaksu on ainoa varma tulolähde asukasyhdistykselle. Vuosittain teemme Jyväskylän kaupungille avustusanomuksen. Viime vuosina saamamme kaupungin avustus on ollut 1 000 €. Avustuksen saaminen ei ole itsestäänselvyys. Toivomuksemme on tänäkin vuonna kaupungin myönteinen suhtautuminen toimintaamme.

Mihin asukasyhdistys käyttää varoja?

Suurimmat menoerät koostuvat maaliskuussa pidettävistä kulttuuripäivistä, elokuun rantajuhlasta ja loppuvuodesta toteutettavasta teatterimatkasta. Me hallituksen jäsenet, samoin toiminnantarkastajat Mauri ja Mikko, emme nosta kokouspalkkiota vaan teemme työtä talkooperiaatteella.

Vuoden aikana julkaisemme kaksi Asukaslehteä. Asukaslehden olemme pystyneet toteuttamaan periaatteella tulot kattavat menot. Kiitos tästä paikallisille yrittäjille, jotka ovat antaneet ilmoituksensa lehteen. Kiitos myös lehden taittaja Saanalle, joka tekee työn veloituksetta.

Asukasyhdistys on yleishyödyllinen yhdistys, jonka tarkoitus ei ole tuottaa voittoa. Talkoohengellä ja tiukalla budjetilla olemme kyenneet toimintaamme toteuttamaan.

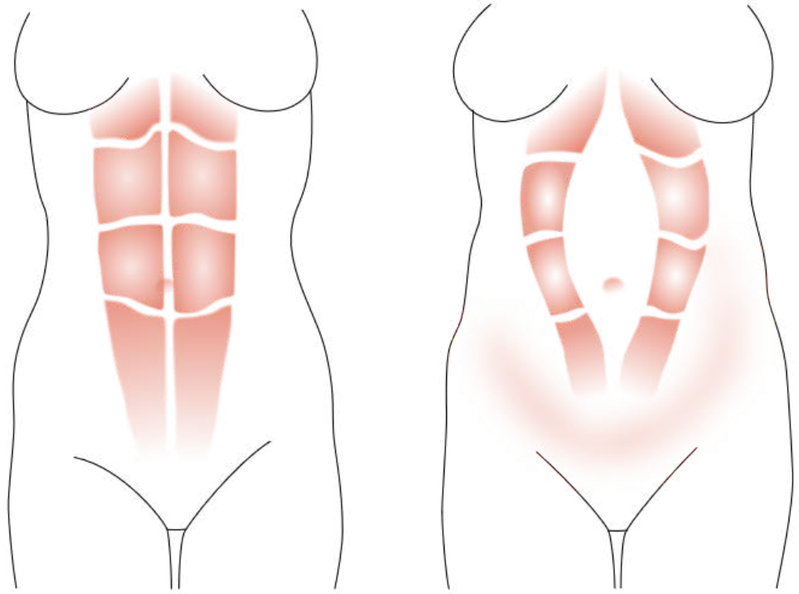
Vielä kerran:
kiitos teille asukkaat ja yritykset tuestanne.
Toivotan teille kaikille oikein hyvää
Suomi 100-juhlavuotta.

Arja Toivanen
taloudenhoitaja
Kypärämäen-Köhniön asukasyhdistys

Vatsalihasten erkauma

lantionpohjan lihakset ja syvät vatsalihakset – fysioterapeutin "työsarka"

Asun Kypärämäessä ja olen toiminut itsenäisenä ammatinharjoittajana kohta 2 vuotta pääasiassa vatsalihasten erkauman ja lantionpohjan lihasten sekä ikääntyneiden kuntoutuksen parissa. Pääasiassa teen kotikäyntejä Jyväskylän alueella, mutta toimin myös Mehiläisessä joka torstai. Lisäksi kuulun palveluverkosto Elontiehen, jossa tuotamme eri alojen pienyrittäjien kanssa ikääntyneille kotiin palveluita (koti- ja sairaanhoitoa, lääkehoidon kartoitusta, toimintaterapiaa, ravitsemusterapiaa, jalkahoitoa ja fysioterapiaa).



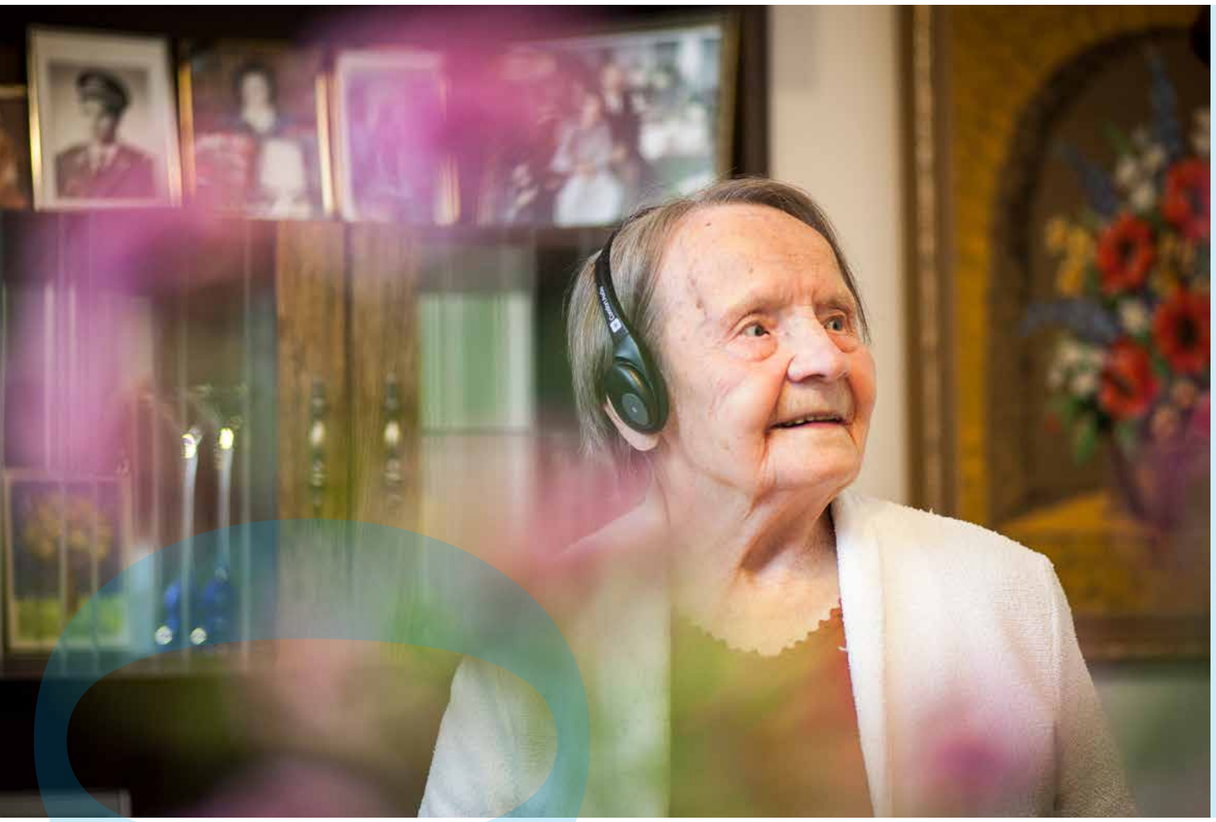
Vatsalihasten erkaumasta ja lantionpohjan lihasten harjoittelusta on ajoittain juttuja lehdissä (esim. Helsingin sanomat 12.1.17), mutta erkauma tunnetaan silti melko huonosti. Erkauman voi havaita itsekin, jos vatsan keskilinja (navasta alas ja/tai ylöspäin) pullistuu selältä istumaan noustessa tai jos istumaan noustessa suorien vatsalihasten väliin jää kahden sormen mentävä rako. Fysioterapiassa mitataan ja seurataan erkauman kaventumista harjoittelun myötä.

Erkaumaan voi liittyä alaselkäkipuja ja lantionpohjan ongelmia. Synnyttäneillä äideillä lantionpohjan lihasten kunto on tärkeä huomioida erkaumaa kuntoutettaessa, jotta lantionpohjan lihaksia ja rakenteita ei venytä syvää vatsalihasta jännittäessä tai jotta harjoittelu ei aiheuta kestojännitystä lantionpohjaan. Lantionpohjan huomioimatta jättäminen voi ajan myötä johtaa wc-kiireisiin. Osalla tapaamistani synnyttäneistä äideistä erkaumaa on vain vähän, mutta toisinaan heillekin on vaikea löytää syvät vatsalihakset. Syvä vatsalihas tukee rankaa ja muodostaa ns. "lihaksisen korsetin" tukemaan selkää, minkä vuoksi sitä vahvistetaan usein myös selkäoireisilla. Syvän vatsalihasten ja lantionpohjan harjoittelu nousujohteisesti kuntouttaa erkaumaa, mutta "lankutus" ja istumaan- nousut eivät la tapaamistani äideistä erkaumaan liittyy lantionpohjan lihasten heikkoutta; kaikilla heikkous ei vielä näy virtsankarkailuna, mutta virtsankarkailu esim. yskiessä tai ponnistaessa tai tihentyneet wc-käynnit ovat usein merkki lantionpohjan lihasten heikkoudesta. Pitkäjänteisellä lantionpohjan lihasten harjoittelulla saa apua virtsankarkailuun ikään katsomatta. Harjoittelu vaatii 3-6 kk harjoittelua 5 kertaa viikko, mutta jo 30 toistoa päivässä riittää.

suinkaan ole suositeltavat harjoitteet.

Synnytyksen jälkeen erkauma palautuu osalla itsestään, mutta vuoden jälkeen tarvitaan jo tähän suunnattua harjoittelua. Isoakin erkaumaa voi kuntouttaa hyvin tuloksin, vaikka synnytyksestä olisi jo vuosia. Fysioterapeuttina autan lihasten löytämisessä sekä nousujohteisen harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa lantionpohjan ehdoilla. Näissä asioissa osaaja löytyy läheltä!

Lantionpohjan fysioterapeutti ja liikuntafysiologi Anne Leikas
p.040-5644301,
s-posti:
anne@hyvinvointianneleikas.fi
www.hyvinvointianneleikas.fi ja
www.elontie.fi



Vuosien matkassa

Vuodet kulkee kulkuaan
ikää täten karttuu,
monenlaista asiaa
mukaan sieltä tarttuu.

Muistaa niitä mielessään
parhaimmat vain kerää,
ilomielin huomenissa
unestansa herää.

Kymmeniä vuosiakin
siinä väliin vaihtaa,
tulevia päiviäkään
ei lie tarvis kaihtaa.

Tulevasta ajasta
tiedämme sen verran,
kaikki mikä tapahtuu
kädessä on Herran.

Ulla Heikkinen

Ikätoverit

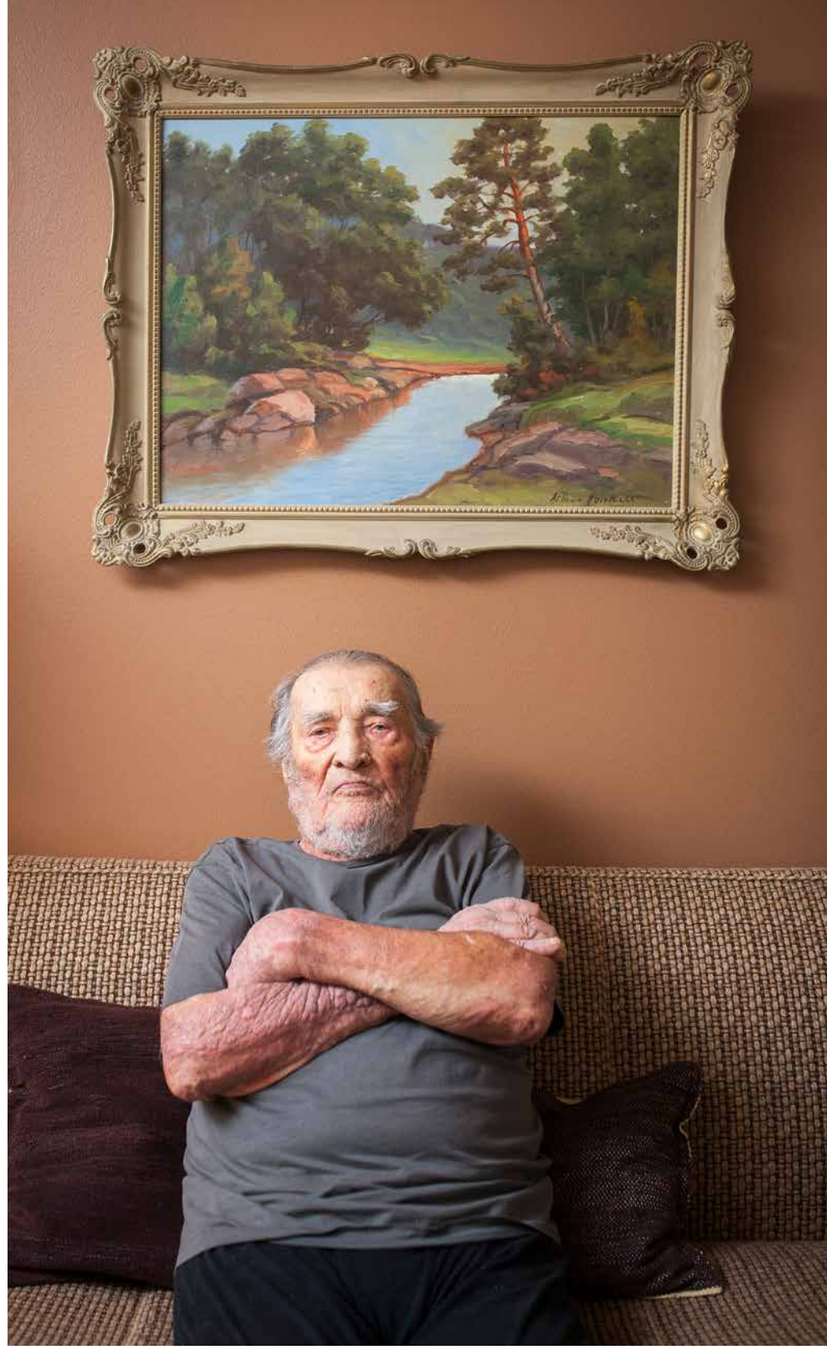
Kävimme tapaamassa kahta kypärämäkeläistä Itsenäisen Suomen ikätoveria. Tarkoituksena oli haastatella heitä maailman entisestä ja nykyisestä menosta ja sen muuttumisesta heidän elinaikanaan. Tämän lisäksi saatiin viisauden sanoja ja ajatuksia kotiin viemisiksi ja asukaslehden lukijoille jaettavaksi.

Ulla Heikkinen on tottunut valokuvattava ja haastateltava Hänen ajatuksiaan on julkisiksi kirjoittanut useammatkin tiedotusvälineet, ja hän kertoo juttelevansa mielellään niin vanhoista kuin ajankohtaisistakin aiheista myös esimerkiksi Päiväkeskuksen ja kotihoidon väen kanssa. Hän on myös julkaissut runoja ja omaelämänkerran. Kirjoittamisen lisäksi tärkeinä ajanvietteinä on äänikirjojen kuuntelu, ja taitavista käsistä kertovat seinillä roikkuvat taidokkaat käsityöt. Myös ulkoilua Ulla pitää tärkeänä mielen ja kehon virkeyden ylläpitäjänä.

Ulla on elämäntyönsä tehnyt maatilan emäntänä. Hän kertoo parikymppisenä muuttaneensa miniäksi taloon, josta anoppi oli menehtynyt jo paljon aiemmin. Niinpä Ullan vastuulle oli jäänyt talon emännöinti. Sieltä on varmasti osaksi peräisin se sisu, sitkeys ja pelottomuus, jolla hän kertoo elämässä eteenpäin pärjänneensä ja lapset kasvattaneensa.

Nyt perillisiä on jo viidennessä polvessa, ja Ulla mainitseekin lapset ja perheen ensimmäisenä, kun kysytään hänen tärkeiksi kokemiaan asioita. Ihmistä pitäisi hänen mukaansa kannustaa jo lapsena ja suoda kaikille turvallinen syli ja hyvä alku elämään. Myöhemmin on haasteellista korjata lapsena tulleita henkisiä vaurioita. Lahjarahansakin syntymäpäivänään tämä viisas nainen ohjasi Keski-Suomen Ensi- ja turvakodille heidän tärkeäksi kokemaansa työhön.

Perhettä tärkeänä pitää myös toinen haastateltava, Pohjois-Pohjanmaalta kotoisin oleva **Kaarlo Marjomaa**, joka kertoo muuttaneensa Keski-Suomeen ja Kypärämäkeen lasten perässä. Hän kehuu lastensa huolehtivan asioistaan ja hyvinvoinnistaan mainiosti ja mainitsee myös sotaveteraanien asioiden olevan täällä hyvällä mallilla. Heikkisen tavoin myös Marjomaa kertoo lukevansa sekä



liikkuvansa ja ulkoilevansa paljon. Näihin päiviin saakka hän on käynyt Lapissakin vaeltamassa ja mainitsee aina viihtyneensä luonnon helmassa.

Sosiaalityössä uransa tehnyt mies on ollut aviossa vaimonsa kanssa yli 70 vuotta. Pitkän liiton ja iän salaisuuden hän uskoo olevan siinä, että elämänkokemus on opettanut olemaan riitelemättä turhista, antamaan tarvittaessa periksi ja hyväksymään se, ettei yksin täällä pärjää. Mies tuumaa, ettei itseään tarvitse kehua - jäljet näyttäköötihmisen arvon.

Teksti: Marjo Lestinen
Kuvat: Esko Varesvuo

Alueen toimijoita ja tapahtumia

Keltinmäen alueseurakunta

Saihokadulla tapahtuu tiistaisin!

Seurakunta valtaa Saihokatu 4:n kerhohuoneen aina tiistaisin. Olohuontoiminta kokoaa keskustelevaa väkeä tunniksi (klo 11 - 12) viikoittain vaihtuvien aiheiden äärelle. Puhutaan hengellisistä kysymyksistä, yksin asumisesta, tehdään tuolijumppaa ja käsihoitoja tai vaikka veisataan lempivirsiä.

Olohuoneen jälkeen (klo 12 - 13) on mahdollista jäädä syömään hyvää kotiruokaa hintaan neljä (4) euroa aikuiset ja alle kouluikäiset yksi (1) euro. Lämmin ruoka, jälkiruoka ja kahvit. Kodinomaisessa tunnelmassa on mukava ruokailla hyvässä seurassa.

Toiminnasta voi kysellä diakoni Ainoleena Laitiselta, 050 549 7026.

Lisäksi:
13.4. ilmainen linja-autokuljetus Keltinmäen kirkkoon kiirastorstain messuun ja takaisin. Katso tarkemmin Henki & elämä -lehdestä ja netistä. Helatorstaina 25.5. klo 11.00 Reformaation merkkivuoden jumalanpalvelus Keltinmäen kirkossa, omenapuun istutus ja yhteinen, ilmainen ruokailu.

Hyvää alkanutta vuotta 2017, 100-vuotiaan Suomen ja reformaation 500-vuotisjuhlavuoden merkeissä.

Eivor Pitkänen, aluekappalainen

Kevään olohuoneen aiheet:

HELMIKUU
14.2. YHTEISVASTUUMYYJÄISET
21.2. VANHAT LORUT JA RUNOT
28.2. MITEN VOIMME LISÄTÄ YHTEISTÄ HYVÄÄ

MAALISKUU
7.3. TOIVEVIRSIÄ
14.3. TUOLIJUMPPAA JA KÄSIEN HOITOA
21.3. MARIA HERRAN PIIKANEN
28.3. ELÄMÄN LEIPÄÄ

HUHTIKUU
4.4. VIRPOMAVITSAT
11.4. HILJAISEN VIIKON SANOMAA
25.4. VIERAILEVA TÄHTI

TOUKOKUU
2.5. LUONTO JA LUOMAKUNTA
9.5. KEVÄTJUHLAT

Partiontäyteinen loppuvuosi

Mäkipartion juhlavuoden päätteeksi järjestettiin kaksi isoa partiotapahtumaa kuin loppuhuipennukseksi mahtavalle vuodelle!

Marraskuun loppupuolella kuuttakymmentä partiovuotta juhlittiin 40-vuotiaan sisaruslippukunta Kortepartion kanssa yhteisellä SATA-retkellä. Retkellä oli huimat 80 partiolaista.

Itsenäisyyspäivän alla Mäkipartio järjesti vuoden kohokohtana toiminneet 60-vuotisjuhlat. Juhlat pidettiin partiomaisesti lippukunnan kämpällä nuotion loimussa.

Kevät 2017 jatkuu yhtä aktiivisesti kuin edellinen vuosi päättyi. Taatusti odotetuin tapahtuma on yhteinen talviretki Jyväskylän Metsänkävijöiden ja Keljon Kävijöiden kanssa.

Kevään partioryhmät ovat suurimmaksi osaksi täynnä. Uusia ryhmiä perustetaan, kun ryhmälle löytyy johtaja. Partiotoiminnasta kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä lippukunnanjohtaja Aino Torviseen, lpkj@lista.maki.partio.net.

Aino Torvinen
lippukunnanjohtaja
Mäkipartio
p. 040 722 5691

Pieni lumisade ei pysäyttänyt partiolaisia SATA-retkellä. Kuva: Timo Sajavaara

Jyväskylän palvelualan opisto

Koulumaailman ajatuksia lähes 100-vuotiselta taipaleelta

Jyväskylän talouskoulu perustettiin vuonna 1929 ja se oli ensimmäinen ravitsemisalan koulutusta antava oppilaitos koko Keski-Suomessa. Jyväskylän talouskoulu toimi vuoteen 1967 saakka keskikaupungilla osoitteessa Vapaudenkatu 20. Vuonna 1966 Jyväskylän kaupunki lahjoitti tontin Kypärämäestä ja ajanmukainen kouluraken-nus valmistui Kypärämäkeen vuonna 1967. Nimi vaihtui 90-luvun taitteessa Jyväskylän kotitalousoppilaitokseksi vastaamaan sen ajan koulutusaloja. Nyt nimi vaihtuu kolmannen kerran vastaamaan nykyajan ammatillisen koulutuksen henkeä: kotitalousoppilaitos on nyt Jyväskylän palvelualan opisto.

Tämä oppilaitos on koko olemassaolonsa ajan elänyt ja vaikuttanut kunkin aikakauden yhteiskunnallisen kehityksen mukana. Pula-aikana 1930-luvulla Suomessa oli pulaa kaikesta ja suurtyöttömyys. Tuolloin vaikeat ajat nostivat perheessä tehtävän työn arvoa ja sitä kautta naisten innostusta talouskouluopetukseen.

1940-luvulla sodan jälkeisenä jälleenrakentamisen aikana alettiin kiinnittää huomiota työn nopeuttamiseen ja kannattavuuteen. Koteihin ja kouluihin ilmestyi erilaisia työtä helpottavia ja nopeuttavia työvälineitä. 1960-luvulla talouskouluissa korostettiin perheeseen ja kuluttamiseen liittyviä asioita. Yhteiskunnallinen kehitys alkoi pikkuhiljaa suuntautua enemmän kuluttamisen kuin säästäväisyyden suuntaan. Erilaisia hyödykkeitä, joita ennen tehtiin kotona, tehtiin nyt teollisesti kodin ulkopuolella.

1970-luvulla alkoi voimakas kertakäyttökulttuurin nousukausi ja sen myötä Suomesta tui muutamassa vuosikymmenessä yksi maailman kalleimmista maista. Kotitaloustaitojen arvostus ei ollut tuolloin kovin muodikasta. Lama ja työttömyys 1990-luvulla nostivat kodeissa tehtävän työn jälleen uuteen arvoon. Talouskouluille alkoi uusi nousukausi, koska huomattiin, että talouskouluissa voi oppia, miten kotitaloustyöt voidaan tehdä rahaa säästäen.

Talouskouluja ei enää ole

Jyväskylän kotitalousoppilaitoksen talouskoulussa opiskeli vuosina 1929 – 2014 yhteensä 6404 nuorta ja aikuista. Talouskouluopetus poistui suomalaisesta koulutusjärjestelmästä vuona 2015. Keskisuomalainen kirjoitti tammikuussa 2016 otsikolla ” Nuorille siivousta ja kokkausta ”. Kirjoituksessa todettiin, että lakatkaa vöyhkäämästä nuorisotakuusta, ohjaamoista ja muista kehräämöistä, joilla yritetään ratkaista nuorten syrjäytyminen. Toimittaja kirjoitti myös näin: Hyvät aikuiset, vanhemmat ja poliitikot ohjatkaa nuoret sen sijaan siivoamisen, ruuanlaiton ja pyykinpesun jalojen taitojen hallintaan. Nämä taidot ehkäisevät tehokkaasti nuorten syrjäytymistä. Samassa kirjoituksessa viitattiin tuoreeseen nuorisobarometriin vuodelta 2015, jonka teemana oli arjen hallinta. Barometrin mukaan ne nuoret, jotka osaavat siivota, pyykätä ja laittaa itse ruokansa pärjäävät elämässä muutenkin. Jokainen voi itse tykönänsä miettiä, kuinka viisas päätös nykyisiltä vallanpitäjiltä oli lopettaa talouskouluopetus yhteiskunnastamme.

Jyväskylän palvelualan opisto

Ammatillinen koulutus elää vaikeita aikoja suurten valtionosuusleikkausten paineessa. Lienee suorastaan jonkinlainen ihme, että pieni yksityinen oppilaitos täällä Kypärämäessä on silti pitänyt pintansa näissä alati muuttuvissa olosuhteissa. Olemme pienuudestamme huolimatta Jyväskylän ammattiopiston ja Jyväskylän kristillisen opiston jälkeen kolmanneksi suurin ammatillinen oppilaitos Jyväskylässä.

Meillä voi opiskella **kokiksi**, **kodinhuoltajaksi** tai **toimitilahuoltajaksi.** Oppilaitoksemme opiskelijoista lähes 70 %:a on maahanmuuttajataustaisia. Suomen työpaikoilla työskentelee noin 150 000 ulkomaalaistaustaista työntekijää. Muutos on ollut nopeaa 2000-luvulla. Vuonna 2014 Suomessa asui vakinaisesti 241 000 iältään 15 – 64 vuotiasta henkilöä, joiden molemmat vanhemmat olivat syntyneet ulkomailla. Työ- ja elinkeinoministeriö arvio, että vuonna 2030 Suomessa asuu noin 500 000 ulkomaalaistaustaista ihmistä. Väestön ikääntyessä ja syntyvyyden pienentyessä Suomi tarvitsee työperäistä maahanmuuttoa. Monet työpaikat ovat jo nykyään hyvin monikulttuurisia ja sitähän me olemme olleet jo pitkään. Meille monikulttuurisuus on jo oleellinen osa arkeamme ja se näkyy varmasti myös lähiympäristössämme.

Vastuu, luottamus, ihmisläheisyys

Oppilaitoksemme arvot näkyvät jokapäiväisessä toiminnassamme. Tämän oppilaitoksen monista hyvistä asioista voisi mainita juuri tuon erilaisuuden kohtaamisen, suvaitsevaisuuden ja yhteisöllisyyden, joka syntyy opiskelijoiden, opettajien ja meidän muiden täällä työskentelevien halusta elää ja oppia yhdessä. Suomalaiset nuoret oppivat jo opiskelunsa aikana kohtaamaan erilaisuutta ja näin he saavat hyvät eväät tulevaa työelämäänsä varten. Meiltä valmistuvat opiskelijat työllistyvät hyvin. Osalla on jo ennen valmistumista vakituinen työpaikka odottamassa.

Laatu

Keväällä 2015 arpaonni suosi oppilaitostamme ja pääsimme mukaan ammatillisen koulutuksen laadunhallintajärjestelmien ulkoiseen arviointiin. Saimme arvioinnista erittäin hyvää palautetta ja arviointiryhmä totesi, että laadunhallintajärjestelmämme täyttää kansallisesti asetetun laatutason. Syksyllä 2016 saimme kunniamaininnan opetushallituksen kilpailussa Ammatillisen koulutuksen parhaat käytännöt. Kilpailuun tuli 151 vastausta, joista 4 palkittiin ja yksi sai kunniamaininnan. Teemana oli opettajat osaamisen kehittymisen edistäjinä. Tässäpä näitä meidän kuulumisia tällä kertaa. Lopuksi voisi todeta, että maasta se pienikin ponnistaa. Vaikka olemme suhteellisen pieni oppilaitos täällä Salokadun siimeksessä, teemme valtakunnallisestikin arvokasta työtä ja olemme monessa mukana.

Tervetuloa nauttimaan opiskelijoidemme töiden tuloksista olipa sitten kysymys hyvästä ruuasta tai puhtaasta pyykistä! www.jypao.fi

Kaija Ratia-Laitinen
rehtori
Jyväskylän palvelualan opisto

Liikunta- ja luontokerho Kypärämäessä

Uusien liikuntasuositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua kolme tuntia päivässä. Jyväskylän kaupunki aloitti syksyllä 2015 liikunta- ja luontokerhotoiminnan. Kerhossa kannustamme lapsia liikkumaan mm. kuuntelemalla heidän toiveitaan, ottamalla heitä osalliseksi toiminnan suunnitteluun ja tarjoamalla liikkumiseen kannustavan ilmapiirin. Pidämme myös erittäin

Lapsia Kahakadun hiihtotapahtumassa. Kuva: Mervi Laine

tärkeänä yhteistyötä perheiden kanssa. Liikkuminen erilaisissa ympäristöissä kehittää motorisia taitoja, kun hypitään kivien ja kantojen yli tai kiipeillään puissa. Samalla paranevat myös vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset suhteet. Luonnossa lapsilla on tilaa juosta ja touhuta. Pidämme tärkeänä, että lapset saavat liikunnasta ja luonnossa liikkumisesta positiivisia onnistumisen kokemuksia, joka olisi pohja liikunnalliselle elämäntavalle ja luonnon kunnioittamiselle. Pyrimme huomioimaan lapset yksilöllisesti jokaisella kerhokerralla, antamaan positiivista palautetta ja rohkaisemaan tarvittaessa. Parasta palautetta saa suoraan lapsilta, kun he tyytyväisinä ja punaposkisina leikkivät ja touhuavat kanssamme. On mukava kuulla, että lapset odottavat kotona jo innolla seuraavaa kerhokertaa.

Metsäretkillä opetellaan kunnioittamaan luontoa ja toimimaan luonnon parhaaksi. Kasvien ja puiden tunnistus kuuluu tärkeänä osana retkillä, tietenkin eväiden syönnin lisäksi. Ennen joulua veimme lähimetsään pikkulinnuille kauraa ja talipalloja. Luonnossa ei ole valmiita ”leluja”, joka puolestaan pistää lapset miettimään ja näin heidän mielikuvitus pääsee valloilleen. Lapset ovat leikkineet metsässä kampaajaa, hippaa, suunnistusta, lumimaalausta, majan rakentelua ja eläinleikkejä. Päivittäin jotain uutta tulee heille mieleen. Talvella aloitimme luistelun ja hiihdon heti kun se oli mahdollista. Olemme käyneet syksyn aikana Sotainvalidien talolla laulamassa ja jumppaamassa vanhusten kanssa. Ilo on ollut osallistujilla molemminpuolista.

Liikunta- ja luontokerho on tarkoitettu yli 3-vuotiaille lapsille jotka eivät tarvitse päivähoitoa. Kerhossa opetellaan perusliikuntataitoja ja luontoon tutustumista tutkien ja ihmetellen sekä leikin avulla. Leikin varjolla lapsen on helppo omaksua uusia taitoja. Kerho kokoontuu kaksi kertaa viikossa ulkona Kypärämäen lähimetsissä retkeillen tai alueiden lähiliikuntapaikoilla mm. Kahakadulla ja Kypärämäen päiväkodin liikuntasalilla sekä Kortepohjan päiväkodin uima-altaalla. Kerho kestää 3,5 tuntia kerrallaan. Kerhopäivän aikana syömme terveellisen välipalan ruisleipää, vihanneksia ja hedelmiä luonnon helmassa ja talvella sisätiloissa. Kerhoihin hakuaika on keväällä, mutta vapautuvia kerhopaikkoja voi tiedustella ympäri vuoden. Kerhoja ohjaavat työparina lastentarhanopettaja ja lastenohjaaja. Jos olet kiinnostunut tietämään lisää kerhosta, voit ottaa yhteyttä **Mervin** ja **Marin** puhelinnumeroon: **050 365 3032**

MLL:n perhekahvila muutti Salokadulle

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Köhniö-Kypärämäen paikallisyhdistyksen perhekahvila muutti vuoden vaihteessa uusiin tiloihin Salokadulle. - Uudet tilat ovat ihanan valoisat ja helposti saavutettavat myös lastenvaunuilla, iloitsee Meeri Jaatinen, yhdistyksen perhekahvilavastaava. -Meille ovat löytäneet tosi kivasti sekä vanhat tutut perheet että uusia kävijöitä, Meeri jatkaa.

Perhekahvila on auki joka toinen perjantai (parilliset viikot) klo 10-12 osoitteessa Salokatu 20 A ja se on avoin kaikille alueen perheille!

Teksti: Johanna Maasola ja Meeri Jaatinen
Kuvat: Riikka Kaakkurivaara

Laura-äiti, Otso (1v. 3kk) ja Ilja (3.5v) tykkäävät käydä perhekahvilassa tapaamassa uusia ja vanhoja tuttuja. ”Ei tarvitse keksiä lapsille tekemistä, täällä on lelut, leikkikaverit ja välipalat samassa paketissa, ei tarvitse muuta kuin tulla paikalle”, Laura toteaa.

Enni-äiti laittaa annokset Seelalle (4 v.) ja Miisalle (2 v.). Tarjolla pientä maksua vastaan on leipää, hedelmiä ja kasviksia sekä mehua, vanhemmille kahvia ja teetä. Ruokailuhetki on lapsille perhekahvilan odotettu kohokohta.

Meeri on toiminut yhtenä perhekahvilan ohjaajista jo parin vuoden ajan Eveliinan (3 v.) ja Eerikan (1 v. 9 kk) kanssa. Perhekahvilan mukavaan ohjaajaporukkaan voi tulla mukaan, niin usein kuin itselle sopii!

MLL
MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITON
Köhniö–Kypärämäki paikallisyhdistys

..alueen toimijoita ja tapahtumia

Kypärämäki - Köhniö

20. KULTTUURIPÄIVÄT 9.-12.3.2017

TO 9. 3.

Klo 15.00
Sotainvalidien sairaskoti.
TARINOITA RINTAMALOTISTA kertoo lottien autenttisia tarinoita komennusajalta. Näyttelijä **Tarja Matilainen** on dramatisoinnut lottien kirjeet ja muistot lähelle tulevaksi esitykseksi, jossa sotaa käsitellään naisten silmin. Esitystä kantaa rakkauden teema. Tarinoiden välissä kuullaan sota-ajan lauluja ja lopuksi lauletaan yhdessä. Esiintyjät: **Tarja Matilainen** ja **Nina Loimusalo**. 2 € kahviraha. Järjestää läänintaiteilija **Pauliina Lapio.**

Klo 18
Saihotupa, Saihonkatu 4.
ASUKASYHDISTYKSEN VUOSIKOKOUS!
Tervetuloa mukaan hallituksen toimintaan. Kahvitarjoilua!

klo 19.30
Ararat, Kypärätie 24.
LEENA & ELIAS
Leena Pyylammin laulelma-pianismi ja **Elias Kahilan** poprock-sello fuusioituvat illan aikana energiseksi duoksi. Kyseessä on yhtyeen ensimmäinen live-esiintyminen. Tervetuloa tekemään historiaa kanssamme!

PE 10. 3.

Kypärämäenkoulu, Erämiehenkatu 12, pieni sali.
AARO VUOTILA - LASTE LAULUI, konsertillinen uusia, lasten ideoista syntyneitä lauluja.
Esitykset: K**lo 9.05** Päiväkotien lapsille sekä nuoremmille kotona oleville lapsille. **Klo 10.10** Koululaisille sekä myös kotona oleville lapsille.

LA 11. 3.

Klo 19-22
Demaritupa, Erämiehenkatu 6.
AIKUISTEN KULTTUURI-ILTAMAT!
Purtavaa ja virvokkeita pikkurahalla.
Ilmainen sisäänpääsy.
Järjestää Kypärämäen työväenyhdistys

SU 12. 3.

Klo 9-11
Köhniönjärvi
PILKKIKISAT Hyvät palkinnot! Ota oma onki mukaan. Makkaratulet!
Ps. Jäävesivaraus

Järjestäjänä Kypärämäki – Köhniön asukasyhdistys

Yhteistyössä:
Läänintaiteilija Pauliina Lapio
Pizzeria ararat
Kypärämäen koulu
Kypärämäen työväenyhdistys

VauVauva

kantoliinat ja -reput
koulutetun kantoliinaohjaajan palvelut
helppokäyttöiset kestovaipat
kaupungin laajin valikoima odotus- ja imetystuotteita

Erämiehenkatu 17, 40630 Jyväskylä ti, ke & pe 10-17, to 10-19, la 10-14
Verkkokauppa ja nettisivut www.vauvauva.fi
Löydät meidät myös Facebookista: https://www.facebook.com/vauvauva

Erä - Kukka
Syksy on täällä taas,
niin on myös väriloisto!
Somista kotiasi ihanilla syyskukilla

Erämiehenkatu 6,
40630 JKL
p. 014 317 2070
ma-pe 10-17.00
la 9-14.00
su 10-15.00

erä-kukka

Seuraa kotikylän menoja: kyparamaki-kohnio.fi

HYVINVOINTIPALVELUT
ANNE LEIKAS

Fysioterapiaa, hierontaa ja hyvinvointia kotiin!
Vatsalihasten erkauman kuntoutus
Lantionpohjan fysioterapia
Ruokapäiväkirja-analyysit

puh. 040-5644301
www.hyvinvointianneleikas.fi

Buugi
LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIKESKUS

BUUGI RAVINTOLA NYT AVATTU!
(SYKERAITTI 7-9, 40630 JKL)

LOUNASTARJOUS
(TÄLLÄ MAINOKSELLA)

7,90€
(NORM. 9,50€)

BUUGI RAVINTOLAN RAVINTOLAPÄÄLLIKKÖ JAAKKO ILTOLA, TERVETULOA SYÖMÄÄN!

LOUNASLISTAMME LÖYDÄT: FACEBOOK BUUGIRAVINTOLA

TARJOUS VOIMASSA 15.3.17 ASTI.

Kypärämäen-Köhniön talvilinnut

Kiersin jälleen Kypärämäen - Köhniön talvilaskentareittini sunnuntaina 8.1.2017. Minun lisäksi havaintoja tekivät ystäväni Ismo Reinikainen, Leena Häyrinen ja Terhi Lensu. Havaitsimme 24 lajia, mikä on tämän reitin toiseksi paras tulos. Eniten eli 25 lajia havaitsimme neljä vuotta sitten, 3.1.2013.

Tässä tällä kertaa näkemämme lajit:
1. Harakka (yht. 18 yks.)
2. Urpiainen (yht. 102 yks., 47+1+14+40 yks.),
3. Varis (yht. 7 yks.)
4. Talitiainen (yht. 98 yks.),
5. Sinitiainen (yht. 70 yks.),
6. Närhi (1+1+1 yks.),
7. Kuusitiainen (1 yks. Rihlaperällä)
8. Käpytikka (yht. 10 yks.),
9. Kanahaukka (nuori koiras Rihlaperällä ja vanha koiras Köyhänojalla),
10. Naakka (yht. 3+noin 60 yks. lensi yli Rihlaperällä),
11. Kesykyyhky (yht. 14 yks.),
12. Korppi (1 yks. lensi yli Kangaskadulla),
13. Pyrstötiainen (12 yks. parvi Köhniöllä Radan varren polulla),
14. Viherpeippo (yht. 12 yks.),
15. Hippiäinen (11 yks. Köyhänojalla),
16. Puukiipijä (1 yks. Köyhänojalla),
17. Mustarastas (naaras Köhniönkadulla),
18. Sinisorsa (4 koirasta ja4 naarasta Köhniöjärven avantouimarien sulassa),
19. Pikkuvarpunen (3yks. Vihikadulla),
20. Hömötiainen (1yks. Permikadulla ja 1yks. Rihlaperällä Reinikaisen ruokinnalla),
21. Punatulkku (1yks. Kahakadulla),
22. Keltasirkku (koiras Kahakadulla),
23. Vihervarpunen (28 yks. parvi sekaparvena 14 urpiaisen kanssa Koivukadulla),
24. Peippo (naaras Rihlaperällä Reinikaisen ruokinnalla, missä käynyt marraskuulta lähtien) .

Reinikaisen ruokinnalla käynyt myös koiras peippo ja 2 mustarastasta Joulukuun puoleen väliin saakka ja punarinta 28.12 saakka.

Lintuterveisin
Hannu Laakkonen

KEVENNÄ KEVÄÄLLÄ!

Kokoa kätevästi kevyt ja ruokaisa salaatti monipuolisesta salaattibaarista.

UUSI. HERKULLISEMPI.

K SUPERMARKET
LÄNSIVÄYLÄ